

Een recept van Vie

Italiaanse bol met tonijn



€3,00

per persoon*

Vie zet zich in voor een goede gezondheid van de inwoners van Kerkrade. Samen gaan we meer bewegen en leren om gezonde keuzes te maken. We helpen je graag op weg met dit recept. Laat je verrassen en inspireren door dit heerlijke en makkelijke recept voor het hele gezin of gewoon voor twee personen.

Maak kennis met Vie, een leven in beweging. Ga naar www.ue-kerkrade.nl voor meer informatie.

*We houden de Vie-recepten graag voor iedereen betaalbaar. Helaas kan het voorkomen dat de prijzen van sommige producten veranderen, waardoor de prijs per persoon kan afwijken. Serveersuggestie is mogelijk met andere ingrediënten.

Italiaanse bol met tonijn

Lunchgerecht - 4 personen - bereidingstijd: 15 minuten

Zo maak je het klaar:

1. Laat de tonijn uitlekken in een zeef.
2. Pers het teentje knoflook uit.
3. Meng in een kom de knoflook, olijfolie, oregano, het citroensap, zout en peper tot een dressing.
4. Snijd de tomaat, komkommer en paprika in blokjes.
5. Snijd de bosui in ringetjes.
6. Voeg de gesneden groenten en de gemengde sla toe aan de dressing.
7. Schep alles door elkaar.
8. Snijd de groene olijven in plakjes.
9. Snijd de Italiaanse bol open en verdeel de salade erover.
10. Verdeel de tonijn over de salade.
11. Verdeel de kappertjes en plakjes groene olijf over de tonijn.
12. Druk de bovenkant van de Italiaanse bol aan.

Boodschappenlijstje:

- 4 Italiaanse bollen
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel citroensap
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel oregano
- 1 tomaat
- 1/4 komkommer
- 1/2 gele paprika
- 100 gram gemengde sla
- 1 bosui
- 2 blikjes tonijn op water
- 2 eetlepels kappertjes
- 6 groene olijven

Ook nodig:

- Mengkom
- Zeef